वार्षिक मूल्य 50 रूपये

धर्म जीवन

नववम्बर – 2020

आत्मा की खुराक

आत्मिक भानु देवात्मा के.....

नास्तिकों के देश बनाम धर्मांधों.....

अनुचित दुःख निवारण और उच्च.....

नेचर के नियम

प्रशंसा और चापलूसी में अन्तर

दिन रहें ऊर्जा भरे

वे बुजुर्ग हुए हैं, अक्षम नहीं

प्रेरणा दायक घटनाएं

यह सब घटनाएं पढ़ने के बाद शायद आप भी अपनी ज़िन्दगी जीने का अन्दाज़ बदलना चाहें :-

पहली

दक्षिण अफ्रीका के राष्ट्रपति बनने के बाद एक बार नैलसन मंडेला अपने सुरक्षा कर्मचारियों के साथ एक रेस्तरां में खाना खाने गए। सबने अपनी पसंद का खाना आर्डर किया ओर खाना आने का इन्तज़ार करने लगे। उसी समय नेलसन मंडेला के सामने वाली सीट पर एक व्यक्ति खाने का इन्तज़ार कर रहा था। मंडेला ने अपने सुरक्षा कर्मचारियों से कहा कि इसे अपने टेबल पर बुला लो। ऐसा ही हुआ। खाना आने के बाद सभी खाना खाने लगे, वह आदमी भी अपना खाना खाने लगा, पर उसके हाथ कांप रहे थे। खाना खत्म कर वह आदमी रेस्तरां से बाहर निकल गया। उस आदमी के जाने के बाद मंडेला के सुरक्षा अधिकारियों ने उनसे कहा कि शायद वह व्यक्ति बहुत बीमार था, खाना खाते हुए लगातार उसके हाथ कांप रहे थे। और वह खुद भी कांप रहा था। मांडेला ने कहा नहीं ऐसा नहीं है। वह उस जेल का जेलर था, जिसमें मुझे कैद में रखा गया था। जब कभी मुझे यातनाएं दी जाती थी और मैं कराहते हुए पानी मांगता था, तो यह मेरे ऊपर पिशाब करता था।

मांडेला ने कहा कि अब मैं राष्ट्रपति बन गया हूं, उसने समझा कि मैं उसके साथ वैसा ही व्यवहार करूंगा। पर मेरा ऐसा चरित्र नहीं है। मुझे लगता है बदले की भावना से काम करना विनाश की ओर ले जाता है। वहीं धैर्य और सहिष्णुता की मानसिकता हमें विकास की ओर ले जाती है।

दूसरी

मुंबई में बैंगलूरू जा रही ट्रेन के सफर के दौरान टी. सी ने सीट के नीचे छुपी हुई, लगभग 13 - 14 वर्ष की लड़की से टिकट मांगी। लड़की ने कांपती हुई आवाज़ में उत्तर दिया कि उसके पास टिकट नहीं है। टी. सी. ने उसे गाड़ी से उतरने के लिए कहा। पीछे से एक सहयात्री ने कहा "इसकी टिकट मैं दे रही हूं।" यह सहयात्री ऊषा भट्टाचार्य थी, जो पेशे से प्रोफैसर थी। ऊषा जी ने लड़की से पूछा कि वह कहां जा रही है? लड़की ने कहा, "पता नहीं मैम" तो ऊषा जी ने उसे अपने साथ ले जाने के लिए कहा। उस लड़की का नाम चित्रा था।

बैंगलूरू पहुँचकर ऊषा जी ने अपनी जान पहचान की एक स्वयंसेवी संस्था में उसे छोड़ दिया और एक अच्छे स्कूल में उसका दाखिला करवा दिया। काफी देर वह चित्रा के संपर्क में रही, फिर उनकी ट्रांसफर दिल्ली में हो गई और उनका आपसी संपर्क टूट गया। कभी कभार फोन पर बात हो जाती थी।

करीब बीस साल बाद ऊषा जी को एक लैक्चर के लिए सेन-फ्रांसिस्को (अमरीका) बुलाया गया। लेक्चर के बाद जब वह होटल का बिल देने रिसैप्शन पर गई तो पता चला कि उनका बिल एक खूबसूरत दम्पति ने भर दिया है। ऊषा जी ने उस जोड़े से पूछा कि मेरा बिल आपने क्यों भरा? तो उस लड़की ने जवाब दिया, कि आपके उस मुम्बई से बैंगलूरू तक की रेल टिकट के सामने यह कुछ भी नहीं।"

ऊषा जी ने हैरानी से कहा कि "अरे चित्रा" चित्रा और कोई नहीं बल्कि इंफोसिस फाऊंडेशन की चेयरमैन सुधामूर्ति थी जो इंफोसिस के संस्थापक श्री नारायण मूर्ति की पत्नी हैं।

यह लघु कथा उन्हीं की लिखी पुस्तक "The Day I Stopped drinking Milk" से ली गई है।

कभी कभी आपके द्वारा की गई किसी की सहायता, किसी का जीवन बदल सकती है। हम भी इससे प्रेरित होकर किसी के लिए सहायता का हाथ बढ़ाएं।

धर्म जीवन

खण्ड 31 अंक 11
नवम्बर – 2020
वार्षिक मूल्य 50 रुपये

सम्पादक
डा. विनोद खेड़ा

सह सम्पादिका
सुरजीत बराड़

आत्मा की खुराक

विकास क्रम नेचर का अद्भुत नियम है। इसके द्वारा विश्व के चारों जगतों में निरन्तर उच्च परिवर्तन आता है। विश्व के पदार्थों पेड़ पौधों, पशु-पक्षीयों और मानव संसार के भीतर नये गुण वा योग्यताएं पनपती रहती हैं। इससे अध्ययन शील, विचारवान और खोजवान मनुष्यों के ज्ञान में नया इज़ाफा वा प्रगति होती रहती है। यही नया ज्ञान मनुष्य व और जगतों के विकास में सहायक होता है।

देव धर्म के परम पूजनीय बानी और संस्थापक विकास क्रम की अद्भुत देन हैं। उनकी हस्ती का और विशेषकर उनके भावात्मिक विकास का अध्ययन मनुष्य मात्र के लिए सर्वोत्म विषय है, जिसकी ओर मनुष्य की सीमित सोच और समझ को, उसके अंह परिपूर्ण वृति और उसकी बढ़ती हुई योग्यता और सुख स्वादों के टशन उस ओर जाने नहीं देते। परम पू० भगवान देवात्मा ने धर्म या रूहानियत के क्षेत्र में नये ज्ञान का भण्डार खोला है, धर्म जगत का आश्चर्य्य जनक सांईसीकरण किया है और धर्म को, मनुष्यआत्मा को, धर्म के साधनों, पूज्य वा पूजा पाठ को, लोक परलोक को, मनुष्य जीवन के मुख्य लक्ष्य को बिल्कुल नवीन, आधुनिक और विज्ञान मूलक अर्थ प्रदान किए हैं। इन सब से लाभान्वित होना प्रत्येक मनुष्य का सौभाग्य है।

पहली बात तो यह है कि मनुष्य को आत्मा के अस्तित्व सम्बन्धी कोई ज्ञान नहीं था, वह या तो आत्मा को कल्पित परमात्मा या ब्रह्म का एक अंग समझता आ रहा है, या जो मनुष्य बहुत ज्ञानवान, विचारशील वा विज्ञान मूलक सोच रखते हैं, उन्होंने परमात्मा के अस्तित्व को कल्पित जानकर नकार दिया, उन्होंने आत्मा के अस्तित्व को भी नकार दिया है। इसलिए अथीसट या रब से मुन्कर, पोज़ीटिविस्ट, Rationlist और तर्कशील वर्गो के लोग आत्मा के अस्तित्व से ही मुन्कर हैं।

परम पू० भगवान देवात्मा ने फरमाया है कि नेचर का हर पदार्थ और आत्मा की हस्ती दो पदार्थों को लेकर बनी है, एक मैटर जो जड़ पदार्थ है, दूसरी का नाम शक्ति है। जैसे जड़ ठोस, हवाई, तरल और सूक्ष्म रूप रखती है, उसी प्रकार शक्ति भी दो प्रकार की है। अजीवित शक्ति जैसे, ताप, बिजली, चुम्बक आदि, जीवित शक्ति, पौधों, पशुओं

और मनुष्यों की जीवनी शक्ति।

परम पू० भगवान देवात्मा ने मनुष्यात्मा की इस प्रकार परिभाषा की है। उन्होंने फरमाया है "कई प्रकार की शक्तियों (गठन प्राप्त) को लेकर बना, जो जीवित अस्तित्व मनुष्य के शरीर के भीतर वास करता है, वह मनुष्य का आत्मा है" इस प्रकार आत्मा कोई परमात्मा का अंश नहीं है, वह एक जिन्दा शक्ति मय जिन्दा अस्तित्व है।

आत्मा के नये अर्थ यह हैं कि यह निर्लेप नहीं, अमर नहीं, सदा रहने वाला नहीं, यह परिवर्तित होता है, यह कमज़ोर व बलवान होता है, यह जीता भी है और मर भी जाता है। मनुष्य के अस्तित्व में यह मुख्य, असल, सत्य और सार वस्तु है। इसके साथ मनुष्य की हस्ती है। यह है तो मनुष्य जीवित है, नहीं तो मुर्दा है।

कल्पित और अवैज्ञानिक धर्मो के लिए यह एक अचम्भा ही है कि आत्मा की भी कोई खुराक हो सकती है। हां, जो नियम वा साधन आत्मा को जिन्दा रखते हैं, उसको बलवान बनाते हैं, उसको मृत्यु से बचाते हैं, वही आत्मा की खुराक हो सकते हैं। यह कल्पित धर्मो के लिए नई खोज है।

मनुष्य की जीवनी शक्ति या आत्मा को बलवान करने वाली दो बातें हैं, जो मनुष्य आत्मा की खुराक बनकर उसके लिए बलवर्द्धक और पौष्टिक सिद्ध होती हैं। पहली वस्तु है उच्च असर वा प्रभाव (Higher vibrations या higher unfluences) जिनका स्वरूप खुशबू जैसा कहा जा सकता है। जो उच्च जीवन धारी मनुष्यों के जीवनों से निकलते हैं, उनको प्रभाव कहते हैं। देवात्मा के देव जीवन के प्रभाव सर्वोच्च प्रभाव हैं, वह मनुष्य के लिए जान और प्राण की वस्तु हैं।

दूसरी चीज़ है दूसरे अस्तित्वों की सेवा या दूसरी हस्तियों के विकास में अमली सहयोग। मनुष्य के ऐसे कर्म जो अपने से निकलकर दूसरे अस्तित्वों का उत्थान करते हैं, उन कर्मो द्वारा मनुष्यात्मा को अति सुन्दर खुराक मिलती है।

इसलिए कहा गया है:–

"By building others, we build ourselves, By destroying others, we destroy ourselves."

अर्थ:– दूसरों को बनाने से हम बनते है, दूसरों की हानि करने से हम नष्ट होते हैं।

उक्त दोनों खुराकें, पदार्थ या कर्म मनुष्यात्मा की बहुमुल्य खुराक हैं।

उच्च असर, उच्च जनों अर्थात उच्च जीवन धारियों से ही प्राप्त हो सकते हैं, देव असर जो सर्वोच्च असर हैं अर्थात रूहानी रोशनी वा तेजमयी प्रभाव, परम पू० भगवान देवात्मा के साथ आत्मिक सम्बन्ध स्थापन करने के अटल नियमों के पूरा करने के योग्य होकर ही प्राप्त हो सकते हैं। या किसी मात्रा में उन जनों की संगत से, जिनका किसी अंश देव रूप के साथ आत्मिक सम्बन्ध स्थापन हुआ है। देवरूप तक या देव प्रभावों तक रसाई मनुष्यता की सर्वोच्च अध्यात्मिक उपलब्धि है। इस योग्य होना मनुष्य का सर्वोच्च सौभाग्य है, इसके साथ मनुष्य अमृत स्त्रोत के साथ जुड़ जाता है। अपनी योग्यतानुसार आवश्यक खुराक प्राप्त

करने के योग्य बन जाता है।

दूसरी खुराक दूसरों की विशुद्ध सेवा के कर्म हैं। यह भी उच्च वा सात्विक भावधारी मनुष्य ही कर सकते हैं। सात्विक श्रद्धा, सात्विक कृतज्ञता, दया और हानिपरिशोध के भाव ज्यों ज्यों बढ़ते जाते हैं और बलवान होते हैं, वैसे वैसे वह मनुष्य को समर्पण के लिए तैयार करते हैं और विशुद्ध सेवा के लिए मजबूर करते हैं। उक्त सात्विक भावों के बीजों को लेकर जन्म लेना और उन्हे विकसित करने वाले वातावरण में उनका विकास करना और उन्हें बलवान करना मनुष्य जीवन का बड़ा सौभाग्य है। इन सुन्दर सात्विक भावों के बिना सच्चा परोपकार असम्भव है, जैसे चीनी और घी के बिना हलवा नहीं बन सकता।

इस विषय पर गुरू महाराज एक जगह पर फरमाते हैं: –

आत्मा का बल बढ़ने का अर्थ है, आत्मा की मुख्य वा मूल निर्माण कारी शक्ति के बल का बढ़ना। आत्मा के भीतर निर्माणकारी शक्ति ही मुख्य शक्ति है। यदि आत्मा अपने भीतर अपने रहने के लिए शरीर निर्माण का काम करने की पूर्ण सामर्थ्य रखती है, तो वह मौत के बाद अपना नया सूक्ष्म शरीर बनाकर जिन्दा रह सकती है, यदि वह शक्ति शिथिल हो जाती है, तो निर्माण कारी शक्ति अपना बल खो बैठती है। वह कोई शरीर नहीं बना सकती, बिना सूक्ष्म शरीर के वह रह नहीं सकती, और नष्ट हो जाती है, इसलिए आत्मा की इस मुख्य शक्ति की खुराक भी विशुद्ध परसेवा ही है।

"आत्मा के भीतर यह निर्माणकारी (आत्मा की मुख्य शक्ति) शक्ति विशुद्ध उपकार के भावों से वा दूसरों को बेहतर बनाने का काम करने से बढ़ती है। यदि यह बेहतरी का काम न किया जाए, तब यह घटती है। धीरे – धीरे पूर्णत: नष्ट हो जाती है। जैसे गेहूं के दाने यदि हम भून दें या मुर्गी के अण्डे हम उबाल दें, तब उनके भीतर की जीवनी शक्तियां मर जाएंगी। उसी प्रकार बिगाड़ने वाले काम करने से मनुष्य की निर्माणकारी शक्ति भी मर जाती है।

"अब तुम लोग यह देखो के तुम दिन भर में किस कदर ऐसी गतियां करते हो, जो बनाने वाली हैं, इसके विरूद्ध जो बिगाड़ने वाली गतियां हैं, वह तो होती रहती हैं। याद रखो! कि यदि तुम्हारे तन, मन और धन की शक्तियां नेचर के भिन्न अस्तित्वों के बनाने में खर्च नहीं होंगी, तो जीवन के विचार से तुम्हारा दिवाला निकल जाएगा। जैसे कोई मनुष्य रुपये खर्च करने का काम तो करता रहे, आमदन का कोई भी काम न करे, तो वह कुछ समय में दिवालिया बन जाता है, उसी प्रकार यदि कोई मनुष्य बनाने का काम तो कोई न करे और बिगाड़ने का काम बराबर करता रहे, तो वह कुछ समय में (आत्मिक लिहाज़ से) दिवालिया बन जाता है।

"तपेदिक का रोगी जी तीसरी (आखिरी अवस्था) मंजिल में पहुंच जाता है, तो उसका ईलाज असम्भव हो जाता है, उसी प्रकार जो आत्मा अपनी निर्माणकारी शक्ति को इस कदर विकृत बना लेता है फिर उसके द्वारा निर्माण का काम होना पूरी तरह बन्द हो जाता है, उसके आत्मा का बचना

भी असम्भव हो जाता है।

"मनुष्य की यह निर्माणकारी शक्ति, किसी को बिना कारण दुख पहुंचाने या उसकी अनुचित हानि करने से घटती है और किसी अस्तित्व को पहले से बेहतर बनाने से बढ़ती है। यदि तुम्हारे आत्मा की ऐसी हालत हो चुकी है कि आप निर्माणकारी शक्ति बढ़ाने वाला कोई उच्च भाव भी अपने भीतर पैदा करने की सामर्थ्य खो चुके हो तो तुम जीवन दाता सत्य देव की शरण में आकर भी बच नहीं सकोगे।

"काश! कि जो आत्मा बचने की हालत में हैं, वह बच सकें और ऐसी हालत में जाने से पहले पहले बच सकें कि जिसमें पहुंचकर उनका बचना असम्भव हो जायेगा।

"आपका भला इसी में हैं कि तुम हररोज़ विशुद्ध भावों से दूसरों के लिए सेवाकारी बनकर अपने भीतर की निर्माणकारी शक्ति को बढ़ाओ और मछरों, खटमलों, पिस्सूओं की तरह स्वार्थी और हानिकारक रहकर नष्ट न होवो। आपके लिए यदि सम्भव हो तो तुम बेहतर बनो, दूसरों को बेहतर बनाओ। नेचर में तुम्हारे जीवन के बनने वा बिगड़ने का यही अटल नियम है कि तुम दूसरों को बेहतर बनाने से आप बेहतर बनोगे। काश! तुम इस नियम को देख सको और उसको देखकर बिगाड़ने वाले नियमों को पूरा करने से रुक सको और बनाने वाले नियमों को पूरा करने के अधिक से अधिक योग्य हो सको"

बलदेव सिंह

भजन

मरती रूहों के शफागर, ऐ मेहरबां, मुझ को शरण मे ले लो, मेरी रोगी है आत्मा।
बोझे गुनाह से डुबूं, मिलता नहीं किनारा, मिले देव तेज मुझको, तो कुछ कर सकूं कफारा,
मुझे पतन से निकालो, मेरी रोती है आत्मा।
मैं अदना ख़्वाहिशों का शैदाई, बन गया हूं घर में लगाकर आग,
स्वंय ही तमाशाई बन गया हूं, इन शोलों से बचालो देवात्मा।
तेरी ज्योति बिना थी मैंने देखी कहां, आत्मा पतन से ऐसी दुर्दशा।
मानता था अमर जिसको मैं ईश्वर का निशा,
मिथ्या विश्वासों ने गर्क बेड़ा मेरा किया, देह के अभिमान ने भी है अन्धेरा किया।
नीच सुखों में ही रहता मैं गलतां,
आत्मिक बोध ही है सारा तेरे आदेशों में, प्रभावों में तेरे संदेशों में,
उच्च जीवन का आदर्श ही है तेरा हर ब्यां, मुझे अपनी शरण में ले लो, मेरी रोगी है आत्मा,
मरती हुई रूहों के शफ़ागर, ऐ मेहरबां।

ओम प्रकाश अदर्श

आत्मिक भानु देवात्मा के उदार रूप के दर्शन

(लेखक श्रीमान् पण्डित कृपाराम जी विशारद)

मनुष्य जाति परस्पर व्यवहार से अति दुःखी है। एक 2 पक्षपाती, न्यायाधीश वा पदाधीश के असह्य अत्याचार से त्रसित जनता काम्प रही है। भारतवासी संङ्कीर्णचित(अनुदार) होकर भारत भूमि को कांटों से भर रहे हैं। इन्हीं शक्तियों के प्रभावों को पाकर प्रत्येक मनुष्यात्मा के लिए सम्भव है, कि वह अपनी योग्यता के अनुसार उच्च भावों को उत्पन्न और उन्नत करके नेचर के विकास कार्य के साथ अधिक से अधिक मेल स्थापन करे। और इस अति विचित्र निर्माण के कार्य के साथ अधिक से अधिक मेल की अवस्था में आकर नेचर के रक्षाकारी किले में आ सके और अपने अस्तित्व की अधिक से अधिक रक्षा कर सके।

अब जब कि प्रत्येक अधिकारी मनुष्य नेचर के निर्माण कार्य का साथी होकर ही नेचर में अपनी रक्षा और उन्नति की सीढ़ी पर चढ़ सकता हैं, तब जिस प्रबन्ध के द्वारा वह इस अवस्था को प्राप्त कर सकता है, उस प्रबन्ध के साथ उसका कितना घनिष्ट सम्बन्ध! और प्रत्येक अधिकारी मनुष्य के लिए यह आवश्यक है, कि वह देवात्मा के चरणों के साथ अपने घनिष्ट सम्बन्ध को अनुभव करे और अपने हृदय के भीतर इस उपबल्धि को अधिक से अधिक उन्नत करे, कि जब उसके सारे अस्तित्व की रक्षा नेचर के निर्माण कार्य के साथ सम्बन्धित होने में है, तब जिस देवात्मा की देवपूजा से उस के लिए इस अवस्था में पहुंचना सम्भव है, ऐसे देवात्मा उसके कितने परम आवश्क और मूल सम्बन्धी! और हमारा यह दावा, कि हम सदा के लिए उन के मुहताज है, कितना सच्चा और मूल्यवान दावा!!

मिथ्या धर्म ग्रन्थों, मिथ्या धर्म शिक्षा, मिथ्या धर्म मतों और अनुचित पक्षपात ने मनुष्य मात्र के आत्माओं को संकीर्ण (तंगदिल) पक्षपाती बना दिया है। अपना राई का दाना बचाने के लिए दूसरे की चाहे सोने की ईंट नष्ट हो जाए, परन्तु उस को कोई कष्ट नहीं होता।

इस प्रकार के र्दुव्यवहार से तंग आकर दुनिया जब नेताओं, महात्माओं, पीर पैग़म्बरों आदि की ओर तर्सभरी निगाह से देखती है, तो उन को भी अपनी न्याईं संङ्कीर्ण चित (**narrow minded**) पाती है। वहीं परस्पर मत भेद रखने पर जाति पंक्ति से न्यारा करने का दावा है, कहीं नास्तिकों को देश निकाला है, कहीं छुआछूत का रामरौला है, कहीं काफ़िर का क़तल कर बहिश्त की तलाश है, इत्यादि, छोटे बड़े दृष्टान्तों से प्रतीत होता है, कि मनुष्यात्मा अपनी 2 अनुदारता के कारण क्या 2 हानियां उत्पन्न कर रहे है। ऐसे ही मनुष्यात्माओं की महा हानिकारक प्रकृति को बदलने के लिए नेचर के अपने ही प्रबन्ध से मनुष्य जगत् के शिरोमणि तथा आत्मिक जगत् के सूर्य भगवान देवात्मा का प्रकाश हुआ है, जिनकी शिक्षा चारों जगतों अर्थात् भौतिक जगत्, उदिभ्द् जगत्, पशु जगत् और मनुष्य जगत् में उच्च गति मूलक मेल वा परम एकता लाने की है।

भगवान् देवात्मा पूजनीय देव शास्त्र में मनुष्य मात्र के सम्बन्ध में यह आदेश देते है, कि

"मनुष्य मात्र के सम्बन्ध में साधन कर्ता के लिए आवश्यक है, कि वह अपने से भिन्न रंग, रूप वा जाति वा किसी अन्य सम्प्रदाय, समाज, जाति और देश

आदि के सम्बन्ध रखने के कारण **किसी** मनुष्य के प्रति अपने हृदय में कोई घृणा पोषण न करे।"

"मनुष्य मात्र के सम्बन्ध में साधन कर्ता के लिए आवश्यक है, कि वह अपने से भिन्न रंग वा जाति वा देश वा मत वा सम्प्रदाय से सम्बन्ध रखने के कारण किसी जन के साथ **अभद्रता वा अन्याय** का व्यवहार न करे।"

भगवान् देवात्मा ने केवल ऐसी शिक्षा ही नहीं दी, किन्तु उन्होंने इस पहलु में भी अपने जीवन का अद्वितीय दृष्टांत प्रदर्शन किया है, कि जिस के विषय में कुछ अति उच्च प्रभावशाली घटनायें नीचे दर्ज की जाती है :-

(१) भगवान् देवात्मा ने अपने उदार रूप के दर्शन कराते हुए एक बार यह फरमाया था :-

यदि मेरे हितकर कार्य को मिटाने वाला और मेरे शरीर को भी हानि पहुंचाने वाला, कहलाने में शत्रु भी कहीं संकट में पड़ जाए, अर्थात् कहीं दुर्घटना वश किसी गढ़े में गिर जाए, तो सब से पहला जन मैं हूंगा, जो आगे बढ़कर उसे गढ़े से निकालूंगा, और उन की सब प्रकार से सहायता करूंगा।

(२) एक बार भगवान् देवात्मा के दफ़्तर में काम करने वाले उनके एक सेवक ने भगवान् देवात्मा के दुश्मनों के पंजे में आकर उनके बहकाने से विश्वास घातक बनकर देवसमाज के प्राईवेट कागज़ात की फाइल चोरी करके विरोधियों के हाथ में दे दी। जब इस बात का भगवान् देवात्मा को पता लगा, तो उनके देव बोधी हृदय पर अत्यन्त गहरा आघात् लगा, कि "यह जन हमसे उपकार पाकर मारे आसतीन निकला" परन्तु कुछ काल के बाद जब वही विश्वासघाती जन भगवान् देवात्मा के देव प्रभावों को पाकर विरोधियों की नीच प्रकृति से दुखी होने और पुनः अपने किए पर पश्चताप करने के लिए मजबूर हुआ, और उसने फिर देवात्मा की शरण में आने का भाव प्रगट किया, तब अद्वितीय उदार हृदय रखने वाले पूजनीय भगवान् उस के आत्मिक हित को सम्मुख रखकर पूर्ववत जन और उसकी कन्याओं को अपना आश्रय देने के लिए तैयार हो गए।

इसी प्रकार एक बार अपनी एक महा कृतघ्न सन्तान को भी उन की ओर से अपने अपराधों के लिए क्षमा चाहने पर भगवान् देवात्मा ने उदारता का परिचय देते हुए, उस को अपना आश्रय दे दिया था।

(३) एक अवारागिर्द लड़के के जीवन में देवात्मा के देव प्रभावों द्वारा शुभ परिवर्तन आया, वह घर वालों को तंग रखता और पढ़ता कुछ न था, देव समाज के उच्च मंडल में उस को पढ़ाई का शौक पैदा हुआ और उस ने एफ० ए० तक तालीम पाई। उसके जीवन में आला तबदीली को देखकर देवात्मा ने अपार कृपा करके उसका वजीफ़ा नियत करके उसे देव समाज धर्म विकासालय का विकासार्थी बना दिया और उसकी धर्म पत्नी को देव समाज गर्लज़ हाईस्कूल फ़ीरोज़पुर में पढ़ने के लिए समाज के ख़र्च पर दाख़िल करवा दिया। परन्तु शोक! उसकी महास्वार्थी वा सुखार्थी प्रकृति ने उस पर अधिकार लाभ किया और वह अपने परम संरक्षक देवात्मा को बिना सूचना दिए चुपचाप चोरी लाहौर में एक कारख़ाने में नौकर हो गया। इस बात का पता पाकर उस की इस गति से देवात्मा अत्यन्त दुखी हुए और शाम को देवालय के सेहन में उस को बुलाकर कहा, कि मनुष्य कितना नीच है, इतने उपकार पाकर भी उपकारी को बिना बतलाए अपने आप बाहर जाने का फैसला कर लेता है, यदि हम से अनुमति लेता, तो हम ज़ंजीर में नहीं बांधते थे, सम्भवतः प्रसन्नता से आज्ञा देते। भगवान् देवात्मा के

इस पवित्र कोप को देखकर कई जन डर रहे थे, कि पता नहीं देवात्मा इस को क्या दण्ड देंगे, परन्तु जब उस ने दीनता से प्रार्थना की, कि भगवन्! मैं अलग आप की सेवा में अपने हालात बतलाना चाहता हूं, तो परम दयालु भगवान देवात्मा उसी समय उदार रूप में आ गए और प्रसन्नता से "बहुत अच्छा" कहकर अपने कमरे में चले गए। और उसका सारा पता लिया। और उस पर तरस खाकर उस का फिर हित करना शुरू कर दिया।

सन् 1880 ई० में जब लाला ..... नव विधानी शिमले में अपने दफ़्तर में काम करते थे, तब उनकी लाहौर वाली बिरादरी ने उन्हें बिरादरी से ख़ारिज करने की इच्छा प्रगट की, तब यद्यपि वह वर्षों तक भगवान् देवात्मा को सताते और हानि पहुंचाते रहे थे, तो भी उन के यह पूछने पर, कि क्या आप अक्तूबर के पहले सप्ताह में मेरी पत्नी के लाहौर पहुंचने पर उसे एक दो दिन के लिए जगह दे सकेंगे, और यदि आप अपने मकान के पास ही मेरे लिए एक मकान किराए पर ले सकें, तो फिर मुझे कोई तकलीफ़ नहीं हो सकती। परम पूजनीय भगवान् देवात्मा ने उन्हें उत्तर दिया, कि मैं आप की इस विपद में बड़ी खुशी से सहायता करूंगा, और मेरा मकान जब तक आप को ज़रूरत हो, आप के परिवार के ठहरने के लिए हाज़िर है।

(५) भगवान् देवात्मा ने एक दिन बाहर सैर जाते हुए जब एक मुख़ालिफ़ जन को देखा, कि उस की छोटी सी हाथ गाड़ी टूट गई और उसे अपने बीवी बच्चों आदि को शहर में लाने में दिक्कत हो रही है, तब उन्होंने बड़ी कृपा करके उसकी हाथ गाड़ी को अपना गाड़ी के ऊपर रख लिया और उस विरोधी जन को उसके बच्चों सहित अपनी गाड़ी में बिठा लिया और शहर में लाकर उन्हें उतार दिया।

(६) भगवान् देवात्मा ने अपने एक बड़े मुख़ालिफ़ राय बहादुर ..... के विषय में जब यह खबर पढ़ी, कि वह हाईकोर्ट के जज नियत किए गए है, तब उन को बड़ी खुशी हुई और उन्होंने उनकी सेवा में मुबारिकवाद का एक पत्र लिखा।

वाह! हित और सत्य सवरूप भगवान् देवात्मा की कैसी अनोखी, शिक्षा प्रद और अनुकरण के योग्य अति हितकर उदारता!! ऐसे अद्वितीय गुरु की शरण लेने का श्रेष्ट अधिकार पाना किसी भी मनुष्य का कितना महा सौभाग्य!! काश कि हम लोग इस अधिकार को सफल कर सकें, और अधिकारी जनों को (जिन्हें ऐसा अधिकार प्राप्त नहीं) उन की शरण में लाने का हेतु बन सकें।

मनुष्य का एक मात्र सत्य और परम लक्ष्य

मनुष्य का अपनी योग्यता के अनुसार

(१) अपने आत्मा के रूप और जीवन के सम्बन्ध में **नीच गति उत्पादक सब प्रकार के मिथ्या विश्वासों, नीच लक्ष्यों, मोहों और पापों से उच्च बोधों की प्राप्ति के द्वारा मोक्ष लाभ करना,**

(२) अपने आत्मा के रूप और जीवन के सम्बन्ध में **सत्य ज्ञान और उच्च भाव उत्पादक और वर्धक विकास लाभ करना,**

और इस प्रकार के **सत्य मोक्ष और विकास** के द्वारा अपने विश्वगत विविध अस्तित्वों के सम्बन्ध में अपनी ओर से उच्च गति मूलक **एकता वा मेल स्थापन करना,** एक मात्र परम श्रेष्ट और परम सुन्दर **परम लक्ष्य** है।

(भगवान देवात्मा की देव वाणी)

नास्तिकों के देश बनाम धर्मांधों के पिछड़े देश

जब तक दुनिया धर्म के दकियानूसी, कट्टर, काल्पनिक और खोखले विचारों को त्याग नहीं देगी तब तक न देशों का विकास होगा और न ही उनकी जनता का

भारतीय जनता पार्टी के अध्यक्ष अमित शाह, उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ, आरएसएस प्रमुख मोहन भागवत सहित देश के तमाम नेता अयोध्या से राममंदिर निर्माण की हुंकार भर रहे थे। अमित शाह ने कहा था कि राममंदिर का निर्माण जल्द से जल्द शुरू किया जाएगा। प्रयागराज में चल रहे कुंभ मेले में मोहन भागवत ने धर्मसंसद में साधुसंतों को मंदिर बनाने का आश्वासन दिया। हमारा राम मन्दिर बनाना आरम्भ भी हो गया है। पर राम भक्त वा नेता कोई नहीं बताता कि, पर क्या इससे दुनिया की मुसीबतें कम हुई है। जिस प्रदेश में राम मन्दिर बन रहा है, उसमें सबसे बढ़कर भयानक बलात्कार की दुखदाई घटनाएं हो रही हैं, न्याय का गला घोंटने का प्रयत्न हो रहा है। यह प्रश्न अन्धविश्वासी अपने से करते ही नहीं।

इससे पहले समाजवादी पार्टी के प्रमुख अखिलेश यादव ने कहा था कि वे भाजपा के राममंदिर के मुकाबले उत्तर प्रदेश में विष्णु का मंदिर बनाएंगे। अखिलेश इटावा जिले के सैफई गांव में पहले से ही कृष्ण की 50 फुट ऊंची कांस्य प्रतिमा का निर्माण करा रहे है।

भाजपा के मुकाबले विपक्षी पार्टियों के बन रहे महागठबंधन में अखिलेश यादव का नाम प्रधानमंत्री पद के दावेदारों में है।

उधर, गठबंधन के दूसरे जाने पहचाने नाम राहुल गांधी, जो कांग्रेस के अध्यक्ष है। मध्य प्रदेश, राजस्थान और छतीसगढ़ और इसे से पहले गुजरात विधानसभा के चुनावों के समय से कांग्रेस को हिंदुत्ववादी पार्टी दिखाने में जुटे दिखाई देते रहे हैं। वे खुद को जनेऊधारी हिंदू और शिवभक्त बताते रहे हैं, खुद को ब्राह्मण और गोत्र तक बता रहे हैं, जबतब वे मंदिरों, मठों में जाते देखे जा सकते हैं, वे भगवां पहने साधुओं से मिलते नजर आते हैं, पिछले दिनों उन्होंने मानसरोवर की यात्रा भी की थी।

नई लोकसभा में राजनीतिक दल कोई नई सोच ले कर नहीं आ रहे। उनके पास वहीं घिसेपिटे, सड़ेगले विचार हैं जिन्हें ले कर दशकों तक जनता को बेवकूफ बनाया जाता रहा है। हमारे नेता उस संकीर्ण धार्मिक, जातिगत सोच से ऊपर उठ ही नहीं पा रहे हैं जो लोगों को धर्म, जाति, वर्ग में विभाजन का पोषण करने और झूठे भगवानों की मूर्तियों के पूजन की ओर धकेलने वाली है। नेताओं के पास नई विकास की सोच, वैज्ञानिक प्रगति, बौद्धिकतार्किक वृद्धि का कोई खाका ही नहीं हैं।

हमारे नेता जिन देवताओं के मंदिर बनाने और मूर्तियां लगाने के वादे कर रहे हैं उनकी वजह से समाज पहले से ही बंटा हुआ है। इस बंटवारे के कारण समानता, एकता, प्रेम, भाईचारा तो है ही नहीं, एकता और प्रगति भी कहीं नहीं है। पुराणों में कभी मोहिनी रूप धर कर असुरों के खिलाफ तो कभी असुर राजा बलि से वामन रूप धर कर छलकपट से दानस्वरूप समूची पृथ्वी मांग कर इंद्र के सिंहासन को बचाने वाले विष्णु का मंदिर बना कर अखिलेश यादव किस का भला कर पाएंगे? विष्णु को निर्माणकर्ता कहा जाता है पर उन्होंने सृष्टि कहने को चाहे बचाई पर न शहर बचा, न किले। ऐसा पौराणिक संदर्भ भी नहीं है कहीं।

सामाजिक धार्मिक परंपरा के हिसाब से तो

पिछड़े विष्णु की पूजा करने के हकदार ही नहीं हैं। विष्णु की पूजा ऊंची जाति वाले ही कर सकते हैं। पिछड़े तो शिव, हनुमान, काली, भैरव, साईं बाबा जैसों को ही पूजा सकते है जो मुख्य ईश्वर के सेवक या रूप है। क्या इसे ले कर क्लेश नहीं होगा?

भाजपा द्वारा राममंदिर का निर्माण कर देने से क्या इस देश की सारी समस्याएं मिट गई? देश की जनता रोजगार, शिक्षा, स्वास्थ्य सुविधाएं मांग रही है जबकि सरकार उसे राममंदिर दे रही है। भाजपा जनता के लिए काम कर रही है या पंडों के लिए जो औरतों, पिछड़ों और दलितों को अपमानित करने का कोई मौका नहीं छोड़ते और सत्ता पर कुंडली मारे बैठे हैं। नेताओं की इस सोच से देश को बहुत नुकसान हुआ है। जिन नेताओं पर देश को तरक्की के रास्ते पर ले जाने की जिम्मेदारी है वे समाज में भेदभाव करने और देश को पतन की ओर ले जाने की बातें कर रहे हैं। सत्तारूढ़ दल और विपक्षी गठजोड़ दोनों देश को कहां ले जा रहे है? ये जनता के लिए नहीं, सिर्फ धर्म के कारोबारियों के लिए काम कर रहे हैं।

नफरत और भय का माहौल

आज कट्टरपंथियों की पूरी फौजें तैयार हैं जो लगातार हिंदू, मुसलमान, ईसाई, सिख का राग अलाप रही हैं ओर परस्पर कलह, वैरभाव उत्पन्न करने में लगी हुई हैं। देश में आज धार्मिक कट्टरता फैल रही है। बेरोजगारी की समस्या मुंहबाए खड़ी हैं। शिक्षा का स्तर गिर रहा है। चिकित्सा सुविधाओं का अभाव है। महंगाई से आम आदमी का जीना दूभर हो रहा है। युवा और किसान गुस्से में है। कृषि का हालात बदतर है। समाज में आपसी मेलजोल की जगह नफरत का जहर घुल रहा है।

बढ़ती कट्टरता और धर्मांधता से नुकसान हो रहा है। पढ़े लिखे युवा भी उन मान्यताओं को ढो रहे हैं जो सदियों पुरानी हो चुकी हैं, सत्ता प्रतिष्ठान में ऊंचे पदों पर बैठे लोग बातबात पर पौराणिक आख्यानों का जिक्र कर धर्म को सर्वश्रेष्ठ और सर्वोच्च साबित करना चाहते है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी गणेश के हाथी के सिर को जोड़ने की कथा को उस जमाने में प्लास्टिक सर्जरी का ज्ञान होना बता रहे हैं। उनके मंत्री डारविन के सिद्धांत को मानने से इन्कार करते हैं। महाभारत काल में इंटरनैट होने की बात प्रचारित की जाती है।

इस सोच का परिणाम है कि देश में दलितों के साथ भेदभाव, हिंसा की घटनाएं बढ़ रही हैं, मौब लिंचिंग की वारीदातें हो रही हैं। गौरक्षा के नाम पर गुंडागर्दी में बढ़ोतरी हुई है। चारों ओर नफरत, भय का माहौल है। भारत को विश्व के देशों में इन घटनाओं से शर्मशार होना पड़ा है।

धर्म कैसे बाधक है विकास में

लोगों का वक्त उत्पादकता बढ़ाने में इस्तेमाल में होना चाहिए, वह तनाव, कलह, हिंसा में बरबाद होता है। जो वैज्ञानिक व तकनीकी शिक्षा मिलनी चाहिए, वह नहीं हमल पाती।

इस्लामी देशों में शियासुन्नी के भेद और उससे उपजी कलह व हिंसा से जान, माल का नुकसान होता रहता है। कोई भी इसलामी देश आज तकनीक में ऊंचा नहीं है। तुर्की भी नहीं जो आधा यूरोपीय है। इसराईल ही एक अपवाद है जो धार्मिक होते हुए भी उन्नत है पर वह अपने अमीर स्वधर्मियों के कारण जिंदा है जो दुनियाभर में व्यापारों, फैक्टरियों, प्रयोगशालाओं में धाक जमाए हुए है।

बंटा हुआ समाज घुलमिल नहीं पाता और गरीबी, बेकारी, पिछड़ापन, गैरबराबरी बढ़ती है।

लोगों की धार्मिकता बनी रहे, इसके लिए दूसरे धर्मों का खौफ पैदा किया जाता है। उन पर

हमले कराए जाते है। अपने धर्म पर खतरे की हुंकार भरी जाती है। धर्म के नशे में धुत लोगों की भीड़ भेड़ों की तरह हांकी जाती है। मौब लिंचिग के लिए यही भीड़ आगे रहती है।

धर्मांध देशों में धर्म ने अकर्मण्यता बढ़ाई है। ईश्वर, धर्म में आस्था और चमत्कार की आशा से लोग न तो बुद्धि का इस्तेमाल करते हैं और न ही शारीरिक मेहनत का प्रयास करते हैं। धर्म के नाम पर लाखों लोग भीख मांगने का व्यवसाय कर रहे हैं। हर धर्म में हजारों/लाखों, पंडेपुरोहित, पादरी, मुल्लामौलवी निष्क्रिय जीवन बिताते हैं।

नीदरलैंड, चेक गणराज्य, फ्रांस ऐसे देश हैं जहां करीब 100 वर्षों पहले तक धर्म महत्त्वपूर्ण हुआ करता था पर अब इन देशों में ईश्वर के भरोसे रहने वाले लोगों की संख्या बहुत कम है। चीन अमेरिका, फ्रांस, स्वीडन जैसे देशों ने धर्म के ढकोसलों का त्याग कर प्रगति का डंका बजाया है।

पिछले दिनों जारी संयुक्तराष्ट्र संघ की मानव विकास रिपोर्ट में कहा गया है कि जो 5 देश सबसे सुखी व स्वास्थ्य हैं वे नार्वे, स्वीडन, आस्ट्रेलिया, कनाडा और नीदरलैंड हैं और ये सभी नास्तिकता के प्रतिशत की दृष्टि में भी आगे हैं।

तरक्की करते देश

सफल घरेलू उत्पाद के आधार पर अमेरिका के बाद जापान विश्व की दूसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था है। क्रयशक्ति के आधार पर अमेरिका और चीन के बाद जापान तीसरे स्थान पर है। जापान के लोगों की औसत वार्षिक आय करीब 50 हजार डौलर है जो भारत के मुकाबले बहुत ज्यादा है। जापान कई दशकों से विज्ञान के क्षेत्र में आगे रहा है। धर्म के पाखंडों से दूर रह कर जापानियों की अपनी वैज्ञानिक सोच का ही यह नतीजा है।

यूरोप के देशों में चर्चों पर ताले पड़ गए, कैथोलिक कट्टर चर्च यौनशोषण के अड्डे बने हुए हैं। पादरियों के कुकर्मों की वजह से जगह जगह पोप माफी मांगते फिर रहे हैं। इन देशों के लोगों को धर्म का असली मर्म समझ में आ गया। इसके विपरीत भारत और मुसलिम देशों में कुकुरमत्तों की तरह मंदिर, मस्जिदें बनते जा रहे हैं जहां मूर्खों का सैलाब उमड़ रहा है।

यह इसलिए कि चीन आधिकारिक तौर पर एक नास्तिक देश है। चीन का संविधान वैसे तो किसी भी धर्म का पालन करने की आजादी देता है पर इस के बावजूद वहां धर्म के रास्ते में कई पाबंदियां है।

- सरिता से संभार

8 साल की बेटी को है दुर्लभ बीमारी, महंगे इलाज के लिए पैसे जुटाने मेजर पिता नंगे पैर 700 किमी चले

ब्रिटिश सेना में मेजर क्रिस बैननिगन की 700 किमी की पैदल यात्रा पिछले दिनों खत्म हुई। अपनी 8 साल की बेटी हसती के इलाज के लिए पैसे जुटाने उन्होंने नंगे पैर ये दूरी 35 दिन में तय की। हसती को दुर्लभ सीडभ्एलएस (कॉरनेलिया डे लैंग सिंड्रोम) है, जिसमें शारीरिक और मानसिक विकास रुक जाता है। वजन कम होता है और लंबाई भी नहीं बढ़ती। 30 हजार बच्चों में से किसी एक को यह बीमारी होती है। एडिनबर्ग से स्कॉटलैंड तक की यात्रा में क्रिस ने 3 लाख यूरो यानी तकरीबन 2 करोड़ रुपए जुटा लिए हैं। एक पिता के संघर्ष में क्रिस के 32 इंजीनयरिंग रेजिमेंट के सदस्य भी साथ पैदल चले। फिलहाल हसती की जीन थैरेपी शुरू हो गई है, जो काफी खर्चीला ईलाज है।

अनुचित दुःख निवारण और उच्च सुख उत्पादक नेचर के नियम

(अमृत वर्षा)

मैं इन दिनों योरुप और अमेरिका के कई लेखकों के चुने हुए लेखों का अध्ययन कर रहा हूं। मैं यह हैरानी से देख रहा हूं कि उच्च कोटि के मनुष्यों में यह बहुत बड़ा संग्राम पाया जाता है कि क्या क्या विधियां स्वीकार की जायें, जिनके कारण अनुचित दुख दूर हों, और श्रेष्ठ और उचित सुख प्राप्त हों। इन लेखकों की बताई हुई विधियों को मैं अपने बोधों के अनुसार चार प्रकार की विधियां समझता हूं, जो यह हैं :

1. पानी में पकोड़े मत तलो।
2. किसी दूसरे के महलात को देखकर अपनी झौंपड़ी को आग न लगाना।
3. जहां तक सम्भव हो, शरीर और आत्मा दोनों के कल्याण को मुख्य रखकर न कि सुख या स्वार्थ को मुख्य रखकर जरूरतें बढ़ाना।
4. किसी और की सेवा, उपकार या कल्याण के लिए अपने आपको भूल जाना या भेंट चढ़ाना।

इन चारों प्रकार के सत्यों के प्रमाण में उन्होंने कुछ जनों के जीवन की हृदय स्पर्शीय सच्ची घटनाओं का वर्णन किया है। एक लेखक ने एक ऐसे जन का जीवन चरित्र लिखा है, कि जिसको वह दुनियां में सबसे अधिक सुखी कहता है। इस जन के पास दो एकड़ जमीन और एक झौंपड़ी है। वह अपने संग्राम से ही दो एकड़ जमीन से सारे साल की खुराक का सामान उत्पन्न कर लेता है। और नकद पैसों के लाभ करने के लिए वह कुछ समय एक कारखाने में काम करता है। जिस नकदी से वह प्रति मास कुछ जमा भी करता है वह उससे अपनी उचित जरूरतों को पूरा होता हुआ देखकर कभी इस लालच में नहीं आता कि अपनी चादर से बाहर अपने पांव पसारे। अगर उसके पास पैसे नहीं हैं, तो वह कर्ज लेकर कोई चीज खरीद नहीं करता। वह बार बार कहता रहता है कि जरूरतों से बाहर जो सुख की लालसा है, वह उचित नहीं। और कर्ज लेकर जो अपनी खुशहाली दिखाना चाहता है, वह बहुत ही मूर्ख है। वह पानी से पकौड़े तलना चाहता है। वह यह भी कहता रहता है कि मेरे पड़ोसी के पास पैसे हैं, और वह अपने पैसों से अपने लिए महलात बना लेता है जो मेरे लिए यह उचित नहीं, कि किसी को दिखाने के लिए मैं अपनी रक्षाकारी झौंपड़ी जला दूं, और कर्ज लेकर महलात बनाऊं। और कर्जे के बोझे तले दबकर मैं सुख और शान्ति की आशा करूं। दो बार इस जन के वतन में सख्त मंहगाई का समय आया, परन्तु वह मंहगाई के कारण अनुचित उलझन में नहीं पड़ा और सदा सुखी और शान्त रहा। वह लेकिन इस भद्र पुरुष के वतन में ही एक और जन से भी मिलता जुलता रहा। यह दूसरा जन बहुत अच्छा कमाता था लेकिन अपनी हैसियत से ऊपर की हालत में रहने का बहुत लालसी था, इस का मूल मन्त्र यह था कि जितनी ज़रूरतें बढ़ाते जाओ उतना अधिक कमाने का संग्राम करोगे। उसने अपना मकान कर्ज लेकर बनाया। अपने घर का सारा आला पाया का फर्नीचर किस्तों पर लिया। इतने में मंहगाई का दौर आ गया। और वह उस पर इस कदर बोझ डालने वाला था कि वह उस खर्च की ताब न ला सका। उस का घर

कुर्क हो गया और कर्ज लेने वाले ले गये। उसके घर का सामान फर्नीचर वाले ले गए। यह सब कुछ होने के बाद उसके सिर पर कर्ज रहा। उसको उतारते उतारते उसकी कमर टूट गई। खुद तो अनुचित दुखों के भंवर में फंस गया परन्तु इसके साथ उसका सारा परिवार भी दुखों के सागर में जा पड़ा। एक ओर इस जन का यह हाल और दूसरी ओर पहले जन का वह हाल! जिसका ऊपर वर्णन किया गया है, दोनों में कितना भारी अन्तर!! यह दूसरा जन तो औरों के महल को देखकर अपनी झौंपड़ी जलाने वाला था और अपनी हैसियत से बढ़कर पानी में पकौड़े तलने की उम्मीद करता था।

रूस के विख्यात लेखक काऊंट टाल्सटाय ने एक बहुत शिक्षाप्रद कथा लिखी है जो यह है कि एक अच्छे जमींदार के पास काफी जमीन थी, वह अपने बीवी बच्चों के साथ बहुत खुशहाली में रहता था, उसको किसी चीज की कोई खास जरूरत न थी। इस अभागे जन ने यह सुन लिया कि एक जगह सरकार नई बस्ती बसाना चाहती है और बस्ती में बसने वालों को इतनी मुफ्त जमीन देना चाहती है, जितनी कि कोई जन सूर्य उदय होने से लेकर उसके अस्त होने तक पैदल चलकर घेर ले। इस जन के लालच ने सिर उठाया, उसकी पत्नी ने उसे बहुत कहा कि हमें अधिक जमीन की कोई जरूरत नहीं, परन्तु उसने एक न मानी। यह लालची जन वहां पहुंचा और सूर्य निकलने के साथ ही चल पड़ा। सरकार का घुड़सवार उसके साथ था। इस लालच से कि मुझे बहुत जमीन मिले, यह आगे से आगे चलता गया।

दोपहर के बाद एक बज गया, और वह आगे ही जा रहा था। घुड़सवार ने उसको बताया, परन्तु उसने परवाह न की। देर होती चली जा रही थी आखिर उसको होश आई और उसने वापिस होने का फैसला किया। सूर्य के अस्त होने तक उसने वापिस पहुंचना था, नहीं तो उसे कुछ न मिलना था, उसने जल्दी जल्दी चलना शुरु किया, जब प्राय: दो सौ गज बाकी रह गए, तब सूर्य अस्त होने को आया, उसने बड़ी दौड़ भी लगाई और जिस समय ठीक हद तक पहुंचने वाला था उससे पहले ही गिर गया, उसके मुंह से बहुत सा खून आया, और वह तड़प तड़प कर मर गया। लेखक ने यह बताया कि जब मनुष्य नेचर मूलक उचित आवश्कताओं को छोड़कर स्वार्थ के फंदे में फंस जाता है, तब अपनी मृत्यु का बिगुल आप बजाता है। अपने आपको किसी और के भले के लिए भूल जाने से या कुर्बान होने से क्या क्या बरकतें लाभ होती हैं, उसके सम्बन्ध में भी लेखकों ने बहुत सी सच्ची घटनाएं दी हैं। एक स्थान में दो डॉक्टर सख़्त बीमार होकर पहुंचे, जिनको हम (क) और (ख) के नाम से सम्बोधन करेंगे। डाक्टर (क) तपेदिक में मुबतला थे और डाक्टर (ख) गठिया के रोग के रोगी थे। वह दोनों डॉक्टर ज्ञानी होकर इस फैसले पर पहुंच चुके थे कि हमारे रोग अब ला इलाज हैं। उन दोनों का एक मित्र मनोविज्ञानी था। यह मित्र जानता था कि यदि यह दोनों ही इस बात को भूल सकें कि वह लाइलाज हैं, तो दोनों ही बच सकते हैं। यह मित्र डाक्टर (क) के पास पहुंचा और उसने डॉक्टर (ख) का हाल बताया। डॉक्टर (क) का दिल फड़क उठा कि इसको तो मैं अच्छी तरह राजी कर सकता हूं। यह मित्र बहुत खुश हुआ, कि डॉक्टर (क) अब अपने अपनत्व के चक्कर से निकलेगा। यह मित्र फिर डॉक्टर (ख) के पास पहुंचा और उसको डॉक्टर (क) का दुखमय हाल बताया, कि वह अपने आपको ला इलाज समझता है। डॉक्टर (ख) फड़क उठा, और कहने लगा कि डॉक्टर

(क) मूर्ख है। मैं उसे अवश्य अच्छा कर सकता हूं। उसने अपने मित्र को कहा, कि तुम डॉक्टर (क) के पास पहुंचो, और उसे कहो कि मैं बीमारों की कुर्सी पर बैठकर उसके पास पहुंचूंगा और आप अपने घर के बाहर के बंगले में तशरीफ लायें, तो मैं आपसे दो चार बातें करूंगा। डाक्टर (क) यही चाहता था। कि डॉक्टर (ख) अगर अपने शरीर को हिलाए जुलाए, तो वह राजी हो जाएगा। डॉक्टर (ख) यह चाहता था कि डॉक्टर (क) यदि कमरे से बाहर खुली हवा और रौशनी में आ जाए तो वह राजी हो जाएगा। एक दूसरे से राज रखते हुए दोनों का भला होना शुरु हो गया। वह अपनी अपनी बीमारी को भूलकर एक दूसरे के भले में लग गए। कुछ महीनों के बाद डॉक्टर (क) ने यह बहाना किया कि मैं सख्त बीमार हूं, डॉक्टर (ख) ऊपर की मंजिल में मेरे पास आ जाएं। डाक्टर (ख) अपने आपको भूल कर और डॉक्टर (क) के सम्बन्ध में हमदर्दी से भरकर लकड़ी के सहारे चलने फिरने की चेष्टा करता रहा और एक दिन लकड़ियों के सहारे चलकर उसके पास ऊपर चला गया और सदा के लिए बीमारी से अच्छा हो गया। इसी प्रकार डॉक्टर (ख) ने डॉक्टर (क) को कहला कर भेजा कि आप कृपा करे अपने बाग में आकर मुझ से मिलें क्योंकि मेरी तबीयत ठीक नहीं है। डाक्टर (क) घण्टों अपने बाग में रहा और उसकी सेहत जो पहले ही बहुत अच्छी हो रही थी, उसमें विशेष अन्तर आ गया। इसी प्रकार यह दोनों डाक्टर अपने आपको एक दूसरे की सेवा में भूल कर दोनों तन्दरुस्त हो गए। और उस के बाद 19 वर्ष तक जीते रहे। औरों की सेवा के लिए अपने आपको भूल जाने का कैसा आश्चर्यजनक करिश्मा!

भगवान देवात्मा ने जिस गैर मामूली सत्य का प्रकाश किया है, वह यह है कि सुख को लेकर हम जो भी प्रेम और घृणाएं उत्पन्न और उन्नत करते हैं, वह सब के सब प्रेम और घृणाएं नीच प्रेम और नीच घृणाएं है। जो अपने स्वभाव से ही अनुचित दुख दाता और उचित सुख हर्ता हैं। इसलिए उन सब से मोक्ष पाना अनुचित दुखों से निकलने का मूल साधन है। इसके भिन्न पर को सम्मुख रखकर सात्विक भावों को जाग्रत करना सच्चे और उचित सुखों का भागी बनना है। देव समाज की बोली में आत्मिक हित और अहित के बोधी होकर आत्मिक हित के लिए मुख्य रूप से जीना और संग्राम करना अनुचित दुखों से निवृति पाना और उचित सुखों को लाभ करना है।

सूचनार्थ

भगवान देवात्मा का शुभ जन्म महोत्सव दिनांक 29, 30, 31 दिसम्बर और पहली जनवरी तक मनाया जाएगा। कृप्या आप अपना रिर्जवेशन आदि करवा लें, और अपने आने की सूचना भी दें, जो जन अपने साधनों द्वारा आना चाहते हैं, वह भी आने की सूचना अवश्य दें ताकि आपके रहने की सुविधाजनक व्यवस्था की जा सके। आने की तारीख़ भी लिख सकें तो कृपा होगी।

– मन्त्री, देव समाज(G)

प्रशंसा और चापलूसी में अन्तर

मनुष्य सुख अनुरागी है, यह मनुष्य प्रकृति का सबसे बड़ा सत्य है। ज़िन्दगी में जो भी काम मनुष्य करता है, चाहे वह पाप और बुराई का हो, चाहे वह किसी की भलाई का हो, उसकी प्रत्येक क्रिया किसी न किसी सुख से प्रेरित होती है। उदाहरणत: यदि उसे खाने में सुख मिलता है और सेहत के लिए हानिकारक चीजें खाने में सुख मिलता है, तो वह खाता है और किसी बीमारी की परवाह नहीं करता। यदि उसे किसी के कष्ट दूर करने, किसी के अभाव दूर करने में सुख मिलता है, तो ही वह अच्छा काम करेगा, परन्तु करेगा सुख से प्रेरित होकर! इसे ही हम उच्च सुख कहते हैं। नीच भावों से प्रेरित होकर नीच सुख प्राप्त होते हैं, जो आत्मा के लिए घातक हैं और उच्च भावों से प्रेरित होकर जो सुख मिलता है, वह हमारे आत्मा की खुराक है।

मनुष्य की प्रकृति में दो प्रबल सुख अनुराग हैं, जिन्दा रहने का और सुख से जिन्दा रहने का। इसके बाद सैक्स का और अपने आपको महत्व देने का सुख भी बहुत प्रबल है अपने आपको महत्त्व देने का भाव इतना प्रबल है जैसे हमारे भीतर भोजन प्राप्ति की इच्छा प्रबल है। इब्राहिम लिंकन ने एक जगह लिखा है :-

Everybody wants a compliment अर्थ 'प्रत्येक आदमी compliment (प्रशंसा) चाहता है।' जब कोई इन्सान कोई अच्छा काम करता है, तो अगर उसकी सच्ची प्रशंसा की जाती है, तो उसको और भी अच्छा बनने का उत्साह मिलता है। कोई भी अफसर अगर अपने अधीन काम करने वालों का हौसला बढ़ाता है, तो उनसे अधिक काम ले सकता है। अलोचना किसी को पसन्द नहीं। अलोचना करने का भी एक ढंग होता है।

मुझे एक रिटायरड हैडमास्टर ने एक बात समझाई थी जब अभी मैंने प्रिंसीपल का पद सम्भाला था, और मेरी उमर केवल 28 वर्ष की थी। उन्होंने मुझे कहा कि बच्चों की शिकायत कई बार माता पिता को करनी पड़ती है, माता पिता को उससे degrade शर्मिदा होना पड़ता है, इसलिए इसका एक अचूक नुसखा है, वह यह है कि जब माता पिता को बुलाओ पहले बच्चे की उसके किसी गुण की प्रशंसा करो, जैसे वह नियमित रूप से स्कूल आता है, उसकी यूनिर्फाम साफ होती है या ऐसा ही कोई गुण जो सचमुच उसमें है, उसके बाद जब आप बच्चे की कमी को बताओगे, तो मां बाप धैर्य से सुनेंगे, बौखलाएंगे नहीं, शर्मिदा महसूस नहीं करेंगे। फिर उस कमी को सुधारने में उनका सहयोग मांगो। इस उनके अनुभव ने मुझे बहुत लाभ पहुँचाया। सदा ख्याल रखा कि अलोचना करने से पहले किसी का गुण बताओ, जो कोई न कोई प्रत्येक व्यक्ति में होता है, तो किसी को अपनी कमी सुनने में कष्ट नहीं होता। इस नुसखे से बड़ी समस्याएं हल हो जाती हैं।

अध्यापक, माता-पिता और प्रबन्धक के लिए तो और भी आवश्यक है। साधारणत: माता पिता बच्चों की गल्ती पर डांटते हैं, केवल उस गल्ती पर ही नहीं पिछली ग़ल्तीयां भी दुहराने लगते हैं। बच्चे के आत्म सम्मान को इतना धक्का लगता है कि वह अपने आपको सुधारने के स्थान पर ग़ल्तियां करने लगता है, मन ही मन में माता पिता से घृणा करने लगता है। उपरोक्त नुसख़ा अगर अपनाया जाए तो वह माता पिता से दूर भी नहीं होगा और अपनी ग़ल्ती

को सुधार कर अपने माता पिता को खुश भी करना चाहेगा। एक और ग़ल्ती माता पिता की अक्सर होती है कि अपने बच्चे को दूसरे बच्चों से compare करने की, यह बच्चे के लिए बहुत घातक है।

इसी प्रकार अध्यापकों को भी इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि किसी बच्चे को निरुत्साहित न करें बल्कि प्रोत्साहन दें। बच्चे की तकलीफ को समझें, उसके हालातों को जानने का प्रयत्न करें। यह गहरी हमदर्दी के बिना नहीं हो सकता। प्यार, हमदर्दी और प्रोत्साहन कई बार जिन्दगी का कांटा बदल देते हैं। और केवल हर समय की अलोचना बच्चों की ज़िन्दगियां बर्बाद कर देती हैं। एक संस्था के मुखिया से माता पिता को यही शिकयत थी कि यहां पढ़ाई अच्छी है, परन्तु मुखिया बच्चों की माता पिता के पास इतनी अलोचना करते हैं, कई माता पिता को बच्चों का हटाना पड़ा। यह हमारी हमदर्दी नहीं घृणा का ही प्रकाश होता है।

प्रबन्धकों के लिए भी यह आवश्यक है कि अच्छा काम करने वालों को उनकी प्रशंसा करके काम करने के लिए प्रोत्साहन दें, इससे अधीनस्थ कर्मचारी अधिक काम देंगे। कई बार प्रोत्साहन से अयोग्य व्यक्तियों की भी योग्यता निख़र जाती है। ग़ल्तीयां सबसे होती हैं, परन्तु उन हालात को handle करना प्रबन्धक की विशेषता है।

Dale Carnegie ने एक बहुत सुन्दर घटना लिखी है :-

जोन डी राकफैलरज की कामयाबी का रहस्य था कि वह किस ढंग से अपने अधीन काम करने वालों को handle करते थे। एक बार उनके एक पार्टनर Edward T. Bedford एक मिलियन डालर का अमरीका के एक व्यवसाई से घाटा खा गए। Bedford ने अपनी पूरी यह रकम बचाने की कोशिश की, पर वह कामयाब नहीं हुए। राकफैलरज ने इस घाटे का ज़िकर ही बन्द कर दिया। राकफैलरज ने उसकी आलोचना करने के स्थान पर यह कहकर उसकी तारीफ की कि तुमने 60 प्रतिशत तो बचा लिए। यदि वह उसकी आलोचना करते तो अपने पार्टनर को खो बैठते, अब सदा के लिए उनका दिल जीत लिया।

हमारे घरों में भी प्रोत्साहित करने की बहुत कमी है। विशेषकर पत्नियों की तारीफ करने में पति बहुत कंजूसी करते हैं। सारा दिन सेवाएं पाकर भी तारीफ का एक शब्द कहना तौहीन समझते हैं। खाना अच्छा न हो तो जरूर अलोचना करेंगे, परन्तु हर रोज़ अच्छा बनने पर तारीफ करनी मुश्किल लगती है।

हमारे helpers हमारी सेवा करते हैं। उनकी सेवा की तारीफ और धन्यवाद करके उनका दिल जीत सकते हैं। हर मनुष्य अपनी सेवाओं की recognition चाहता है और आगे और अच्छा काम करने के लिए प्रोत्साहित होता है। हर मनुष्य को उसके महत्त्व का एहसास दिलाना अवश्यक है।

कुछ लोग प्रशंसा करने को चापलूसी समझते हैं। चापलूसी करना बहुत ख़ोखलापन, स्वार्थ पूर्ण और सत्यता से दूर है। चापलूसी मनुष्य के अपने लिए भी और दूसरों के लिए भी बहुत हानिकारक है। प्रशंसा और चापलूसी में बहुत बड़ा अन्तर है। प्रशंसा सच्चे गुणों के लिए होती है। चापलूसी अपना स्वार्थ सिद्ध करने के लिए होती है। सच्चे गुणों की प्रशंसा दिल से होती है और चापलूसी खोख़ली ज़ुबान से होती है। प्रशंसा स्वार्थहीन होकर होती है और चापलूसी स्वार्थ पूर्ण होती है

जनरल ओनरेगन के शब्द उसकी छाती पर Carved थे :-

Don't be afraid of enemies who attack you. Be afraid of the friends who flatter you.

अर्थ :- "अपने दुश्मन से न डरो, जो सामने से हमला करता है, उन मित्रों से डरो, जो तुम्हारी झूठी प्रशंसा करते हैं।"

चापलूसी नहीं, सच्ची प्रशंसा करके जीना सीखें, इससे आप दूसरों का सही ढंग से मन जीत सकते है। चापलूसी एक घटिया प्रशंसा हैं।

हम दैनिक ज़िन्दगी में सच्ची प्रशंसा करने को नकारते रहते हैं। हम अपने निकटी सम्बन्धों में पति पत्नी, बहन भाई, अपने बच्चों की सच्ची प्रशंसा करने से कतराते हैं। 'शाबाश' का शब्द उत्साहवर्द्धक होता है। यह नुसखा हमारे कारोबार, दफतरों, दुकानों, फैक्टरीयों, विद्या-संस्थानों में जितना अपनाया जाएगा, उतना ही वातावरण खुशनुमा होगा और कर्मचारी उत्साह से भरे रहेंगे। हमें नही भूलना चाहिए कि हम सब मनुष्य हैं और सच्ची तारीफ की भूख सब में होती है। हम अपनी कमज़ोरी को यह कहकर टाल देते हैं कि हम दूसरों का प्रशंसा अनुराग नहीं बढ़ाना चाहते। परन्तु अपने लिए प्रशंसा चाहते हैं।

हम अपने मुंह से अपनी बड़ाई करना छोड़ें, दूसरों के अच्छे गुणों को याद करके व्यक्त करें।

-सुरजीत बराड़

दिन रहें ऊर्जा भरे

◆ **केला**

केले में पोटाशियम और विटामिन बी6 भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। इससे न केवल पाचन में मदद मिलती है, बल्कि यह मनोदशा भी बेहतर बनाता है। लेकिन ख़ाली पेट केले का सेवन ने करें। अगर कुछ और नहीं खाया है तो केला खाने से पहले थोड़ा दूध पी लें।

◆ **संतरा**

क्या आप जानते हैं कि 100 ग्राम संतरे में 40 मिलीग्राम कैल्शियम होता है। कैल्शियम चिंता को कम करने में मदद करता है। थकान महसूस हो तो ताज़ादम होने के लिए संतरे का सेवन करें।

◆ **बादाम**

फाइबर और प्रोटीन से भरपूर बादाम ब्लड शुगर को रेगुलेट करने और क्रैम्प्स को कम करने में मदद करता है। इसलिए जब चॉकलेट या कुकीज़ खा पा रहे हों तो अच्छा कुछ बादाम खाने की कोशिश करें। लेकिन एक दिन में 4-5 से अधिक न खाएं।

◆ **दहीं**

वह आपके शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है और ठंडा रखता है। इसमें कैल्शियम भरपूर मात्रा में होता है, जो मांसपेशियों को आराम देने में भी मदद करता है। कैल्शियम वाले खाद्य पदार्थ मासिक धर्म में ऐंठन को कम करते हैं।

◆ **चियासीड्स**

महावारी के दौरान थोड़ा डिप्रेशन और उदासी होना आम बात है। चिया के बीज प्रोटीन और फाइबर से भरपूर होते है। इसमें एंटीऑक्सिडेंट्स और ओमेगा-3 फैटी एसिड्स होते हैं। ये अच्छे एंटी-डिप्रेसेंट्स और एंटी-इन्फ्लेमेटरी होते हैं।

◆ खून की कमी से बचाव

मासिक धर्म के दौरान अधिक स्राव होने से एनीमिक होने की आशंका रहती है। इसलिए इसके लिए खान-पान का ख़्याल रखना जरूरी है।

आयरन के सबसे अच्छे स्रोतों में गेहूं, दालें, हरी पत्तेदार सब्जियां, अनाज, खजूर, कद्दू के बीज, डेयरी उत्पाद, फलियां, दाल शामिल हैं।

आयरन ग्रहणशीलता बढ़ाने के लिए एक संतरा खाएं या भोजन के साथ 200 से 250 मिलीग्राम विटामिन-सी सप्लीमेंट लें।

थकावट कम करने के लिए भोजन के साथ चाय लेने वा कैल्शियम खाने से बचें, क्योंकि ये आयरन के अवशोषण को रोकते है।

वे बुज़ुर्ग हुए हैं, अक्षम नहीं

अपने जीवन की अनेकानेक ज़िम्मेदारियों को जिन्होंने सफलतापूर्वक निभाया है, वे बढ़ती उम्र के साथ अप्रासंगिक कैसे हो सकते हैं? बुज़ुर्गों के व्यवहार की शिकयतें करने से पहले एक बार ग़ौर ज़रूर करें कि कहीं ये घर के युवाओं या अन्य छोटों की वजह से तो नहीं। कुछ भूल जाने पर उनसे यह तो नहीं कहा गया, 'अब आप बूढ़े हो गए है' या ज़रा-सा लड़खड़ाने पर कहा हो, 'संभलकर चलिए, इस उम्र में चोट लग गई, तो सहन नहीं कर पाएंगे।' इस तरह की टिप्पणियां युवाओं के आत्मविश्वास को डिगाने में सक्षम हैं, तो बुज़ुर्गों का क्या हाल होता होगा। उनके व्यवहार में चिड़चिड़ापन नज़र आए, तो हैरत नहीं होनी चाहिए। आप उनके लिए जरूरत से ज्यादा चिंता जताते हैं जो उन्हें अपनी क्षमताओं पर शक और अंकुश महसूस होता है।

<u>अहम महसूस कराएं</u>

अक्सर बड़े-बुज़ुर्गों की शिकायत होती है कि वे घर के किसी एक कोने में ज़िंदगी गुज़ार रहे हैं। चूंकि वे बूढ़े हो गए हैं इसलिए उन्हें कोई पूछता नहीं। ऐसे में अगर घर में कोई बुज़ुर्ग हैं, तो उन्हें हर फ़ैसले में शामिल करें। वे भले आधुनिक समय से परिचित न हों, लेकिन सही मायनों में उनका तज़ुर्बा ज्यादा है। हर छोटे-बड़े फ़ैसले में उन्हें साथ लेकर चलें। इसके अलावा, यदि घर में मेहमान आते हैं, तो उन्हें साथ बैठाएं और परिचय कराएं। वहां बैठना या न बैठना उनकी मर्ज़ी है। इसका फ़ैसला लेने के लिए भी उन्हें आज़ाद रखें। अक्सर घर के बुज़ुर्ग बच्चों के दोस्तों या परिचितों से अनजान होते हैं जिसके लिए कहीं न कहीं बच्चे ही ज़िम्मेदार हैं।

<u>अपने अनुसार जीने दें</u>

माता-पिता जब बूढ़े हो जाते हैं, तो बच्चों की रोक-टोक भी शुरु हो जाती है। माना कि आप उनकी चिंता करते हैं लेकिन चिंता ओर नियंत्रण के बीच एक पतली लकीर है जिसे आपको समझना है। जिस तरह से आप उनकी चिंता करते हैं उनके लिए यह अंकुश बन जाता है। ऐसे में वे जो चाहते हैं उन्हें करने दीजिए। पर उनकी सुरक्षा और देखभाल इस तरह करें कि उन्हें महसूस न हो। उदाहरण के लिए अगर आप उनकी सुरक्षा के लिए जीपीएस ट्रैकर डिवाइस दे रहे हैं, तो साथ में परिवार के हर सदस्य को भी ट्रैकर

Regd. Postal No.CHD /0077/ 2018-2020
Regd. with Registrar News Paper No. 72258/88

दीजिए ताकि उन्हें ऐसा न लगे कि आप उन पर नज़र रखना चाहते हैं।

अपना काम खुद करने दें

अगर घर के बुजुर्ग अपना काम खुद करना चाहते हैं तो उन्हें करने दें। हां, ऐसे काम जिनसे उन्हें नुकसान पहुंच सकता है उनमें उनकी मदद कर सकते हैं। अगर आप उन्हें कोई काम नहीं करने देंगे, तो उन्हें बंदिश महसूस होने लगेगी और उनके व्यवहार में चिड़चिड़ापन या नाराज़गी नज़र आएगी। हालांकि वे आपसे मदद इसलिए भी नहीं मांगेंगे क्योंकि उन्होने ज़िंदगीभर आपकी मदद की है, इसलिए वे खुलकर मदद नहीं मांग सकते। एक तरह से ये बदलाव उनके लिए चुनौतीपूर्ण हो सकता है। घर से इस तरह का वातावरण रखें कि सब एक-दूसरे की मदद करें। देखा जाए तो उनके लिए काम करते रहना भी ज़रूरी है। वे शारीरिक रूप से जितना सक्रिय रहेंगे, दिमाग़ और शरीर से उतना ही स्वस्थ रहेंगे। वहीं जितनी बंदिश लगाएंगे वे उतना ही बीमार रहेंगे।

नज़रअंदाज़ न करें

अगर वे कुछ कह रहे है या बता रहे हैं, तो उनकी बात ध्यान से सुनें। कई दफ़ा बच्चे बुजुर्गों की बातें नज़रअंदाज़ करते हैं। अगर किसी तकनीक या वस्तु के संबंध में जानकारी हासिल करना चाहते हैं, तो उन्हें ये कहकर न टालें कि आप जानकर क्या करेंगे। बल्कि उन्हें इसके बारे में समझाएं। यही व्यवहार अपने बच्चों को भी सिखाएं। अपने बड़ों से जैसा व्यवहार करेंगे आपके बच्चे वही सीखेंगे और आपसे भी वैसा ही व्यवहार करेंगे। अगर बच्चे बुजुर्गों के साथ दुर्व्यवहार करते हैं, तो उन्हें डाटें और माफ़ी मांगने के लिए भी कहें।

उम्र महसूस न होने दें

खेल हर उम्र के व्यक्ति को ऊर्जा से भर देता है। उनके साथ ऐसे खेल खेलें जिससे उनको खुशी मिले। कुछ ऐसा कार्य जिनमें वे अव्वल हैं उनमें मदद लें। जैसे कि अगर हिसाब-किताब में वो अच्छे है, तो इससे संबंधित कार्य उनको दे सकते हैं। उन्हें हमेशा व्यस्त रखें। कभी भी उन्हें ऐसे उपहार न दें जिससे उन्हें उम्र का एहसास हो, जैसे कि छड़ी। ये उन्हें बूढ़ा महसूस करा सकती है।

जनरेशन गैप की सोच

कई युवा, बुजुर्गों से सलाह नहीं लेते और उनसे मदद नहीं मांगते क्योंकि उन्हें लगता है कि हमारी और उनकी पीढ़ी में बहुत ज्यादा अंतर है। इस बात को समझिए कि अगर हम उनसे बात करेंगे तो उन्हें लगेगा कि हम उनको महत्व देते हैं।

श्रीमान बलदेव सिंह जी, एम. ए, (लाईफ़ वर्कर) मंत्री-देव-धर्म-मिशन, प्रिंटर, पब्लिशर और मालिक
"धर्म जीवन" ने ***Surya Laser Den, Chandigarh*** *से छपवाकर*
म. नं. 3154, सैक्टर 21-डी, चण्डीगढ़ से प्रकाशित किया।

Book Posts